

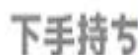
早いものであっという間に 2 学期のスタートです! 暦上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなります。調子が悪い、身体がだるいと感じる時は生活リズムが乱れているのかもしれません。元気に過ごすためにも、生活リズムを見直してみましょう。また、年度の後半に向かっていくこの時期は、子ども達の活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時期でもあります。運動会の練習も始まりますので、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう!

子どもの手指の育ち

子どもはそれぞれの段階を経て成長していきます。0歳児は、次第に食べ物に興味を持ち出し、自分で食べたがります。初めは手づかみ、そしてスプーンに興味を持ち始めます。発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。



スプーンを持つことに慣れていきます。こぼしたりしても叱ったりせず「スプーン持てたね!」たくさん褒めて自信を付けて行きましょう。



<下手持ち>

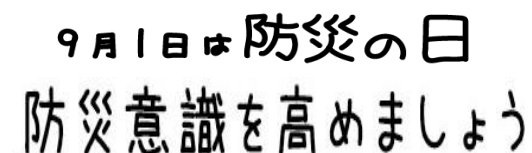
手首を内側から外側に反らすことができますようになります。
食事の始めなどほんの少しの間でも OK! 励ましたり褒めたりしながら、少しずつ進めましょう。



＜鉛筆持ち＞

親指・人差し指・中指の 3 本を使って食べられるようになります。
無理強いせずに、ゆっくりと進めるのがコツ。できていたら達成感を
感じられるようにたくさん褒めてあげましょう。

スプーンの持ち方は子どもの成長・発達によって個人差があります。「同じ月齢の子はできている」など周りの情報に焦らず、子どもに合わせてステップを進めましょう。「うまく持てた」という成功体験や「ご飯の時間が楽しい」と感じることができると、子ども自身のやる気につながります。子ども自身がスプーンを持って食べると、床に飛び散ったりと片付けは本当に大変になるかもしれません。しかし、子どもは試行錯誤を繰り返し、経験とともに上手になっていきます。興味を持つことをどんどん伸ばしてあげましょう。



9月1日は「防災の日」です。最近でも、台風の発生や大雨被害が発生しました。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリング・ストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストック



備える 水:1人1日3L×3日分
食料品:食べ慣れているもの
調理不要なもの

その他:ポリ袋、ラップ
使い捨て容器等

食べる 賞味期限が切れる前に消費する。
使う 古い物から使う。

買う 家族の好み、配慮が必要な物を考える。
買い足す (離乳食やアレルギー等)
使った分を買い足す。



乳幼児のための非常用持ち出し袋

乳幼児がいるご家庭では、子どもの年齢によって大人とは違った物が必要になります。

最低3日分は用意しておきましょう。

○紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計 ○履き替えの靴 ○毛布

○おやつ ○離乳食やミルク ○哺乳瓶 その他、かさばらない玩具や折り紙等

子どもが好きな遊び道具を入れておくと避難所でのストレス軽減に役立ちます。

[illegible]

おやつ

	午前	午後		午前	午後
1日(月)	サクッとあられ	いちごゼリー	16日(火)	かぼちゃボーロ	いもようかん
2日(火)	花花せんべい	スティックポテト	17日(水)	むらさきもせんべい	バナナ
3日(水)	むらさきもせんべい	バナナ	18日(木)	ベビースティック	きなこおはぎ風
4日(木)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風	19日(金)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
5日(金)	かぼちゃボーロ	りんごゼリー	20日(土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ
6日(土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ	22日(月)	ふんわりソフトせん	マスカットゼリー
8日(月)	ベビースティック	スイートポテト	24日(水)	サクッとあられ	バナナ
9日(火)	鉄塩せん	オレンジゼリー	25日(木)	鉄塩せん	煮りんご
10日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ	26日(金)	かぼちゃボーロ	いもようかん
11日(木)	よもぎ入り 赤ちゃんせんべい	まんまる月ゼリー	27日(土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ
12日(金)	花花せんべい	煮りんご	29日(月)	花花せんべい	ピーチゼリー
13日(土)	紫いもふんわり せんべい	バナナ	30日(火)	ベビースティック	アップル スイートポテト





1日 (月)	・人参ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
2日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
3日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー
4日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
5日 (金)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒大根、人参、木綿豆腐、ほうれん草
6日 (土)	・ごはん ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
8日 (月)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
9日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
10日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
11日 (木)	・人参ごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、木綿豆腐、小松菜
12日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
13日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜
16日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

17日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー
18日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
19日 (金)	・おかかごはん ・すまし汁 ・大根の煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜
20日 (土)	・ドリア風 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
22日 (月)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳
24日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
25日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
26日 (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
27日 (土)	・すき焼き風丼 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜
29日 (月)	・ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
30日 (火)	・おかかごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ



お月見は、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作祈願をしたものです。お月見といえば 9 月のイメージが多いですが、2025 年の中秋の名月（十五夜）は 10/6（月）です。これは、「旧暦」と「新暦」の 2 つの歴の仕組みの違いにあります。さらに十五夜が必ずしも満月にならないのもお月様の動きに関わる理由があります。とはいえ、十五夜の月が満月に近い美しい月であることに変わりはありません。お子様と一緒に白玉団子を作ったり、美しい月を眺めながら心豊かな時間を過ごしてはいかかでしょうか？このような体験は、お子様の心に美しい原風景として残り伝統行事を大切に思う気持ちを育むきっかけにもなります。ぜひ、ご家族ならではの十五夜の思い出を作ってみてくださいね♪





1日 (月)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・白菜のおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、大根、玉ねぎ、ちくわ、えのき、みつば ⇒ いわし ⇒白菜、人参、ほうれん草、かつお節	いわし ↓ 除去
2日 (火)	・しそじゃこご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、しそ、ちりめん、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、わかめ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布	
3日 (水)	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒人参、キャベツ、しめじ、えのき、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	
4日 (木)	・秋野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、えのき、人参、玉ねぎ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイナップル、ゼリー	
5日 (金)	・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
6日 (土)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
8日 (月)	・わかめご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒人参、えのき、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
9日 (火)	・おこめん塩焼きそば ・豆腐スープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜 ⇒黄桃	
10日 (水)	・菜飯 ・味噌汁 ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ちくわ、油揚げ、コーン	
11日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、えのき、干し椎茸、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒ 鮭 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	鮭 ↓ 除去
12日 (金)	・和風ピラフ ・豆乳味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、さつまいも、白ねぎ、豆乳 ⇒人参、もやし、ツナ	
13日 (土)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのからあげ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、人参、大根、なめこ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、ニンニク ⇒ブロッコリー、人参、コーン	

- ◆あけぼの幼稚園のだしは、全ていりこ昆布から取っています。
- ◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ◆アレルギーのあるお子様には、除去食・代替食を提供いたします。

16日 (火)	・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・フルーツポンチ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、ねぎ、かまぼこ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃、みかん、パイナップル、バナナ	
17日 (水)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草 ⇒がんも	
18日 (木)	・雑穀ご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	
19日 (金)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、もやし、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
20日 (土)	・人参ご飯 ・コーンスープ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒コーン、コーンピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐、椎茸、ひじき、糸こんにゃく、練りごま	
22日 (月)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 鮭 、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、みつば ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ	鮭 ↓ 除去
24日 (水)	・そばろ丼 ・中華スープ ・黄桃とパイナップル	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、コーン、ねぎ ⇒黄桃、パイナップル	
25日 (木)	・お赤飯 ・けんちん汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	
26日 (金)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、人参、キャベツ、なめこ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
27日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	
29日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・すまし汁 ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草 ⇒バナナ	
30日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、コーン、わかめ ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン、生姜、ニンニク、ごま油	

“お月見は、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。お月見といえば 9 月のイメージが多いですが、2025 年の中秋の名月（十五夜）は 10/6（月）です。これは、「旧暦」と「新暦」の 2 つの暦の仕組みの違いにあります。さらに十五夜が必ずしも満月にならないのもお月様の動きに関わる理由があります。とはいえ、十五夜の月が満月に近い美しい月であることに変わりはありません。お子様と一緒に白玉団子を作ったり、美しい月を眺めながら心豊かな時間を過ごしてはいかがでしょうか？このような体験は、お子様の心に美しい原風景として残り、伝統行事を大切に思う気持ちを育むきっかけにもなります。ぜひ、ご家族ならではの十五夜の思い出を作ってみてくださいね♪